

快报
调查

热线:96060

保质期一两年速冻蔬菜 你会买吗?

专家:首选新鲜的,供应不方便时速冻的可作为替代品

速冻水饺、冷冻海鲜你肯定买过,那速冻蔬菜呢?现代快报记者了解到,市面上出现了不少保存在冰柜里的蔬菜。这些菜一般是净菜,要求保存在-18℃或以下,不同品类的保质期在一到两年不等。冻这么长时间,还有营养吗?自己在家是不是也能把蔬菜冷冻储存这么久?来听听专家怎么说的。

现代快报+/ZAKER南京记者 于露 马壮壮 文/摄

探访

速冻蔬菜现身超市,买的人不多

近日,现代快报记者探访了南京几家超市。在新街口一家大型超市的冷冻区域,整齐摆放着不同种类的速冻蔬菜,基本上是根茎类的切丁蔬菜和豆类蔬菜。其中一袋1kg的速冻杂菜,里面有玉米粒、甜青豆粒和胡萝卜丁,冻得很结实,售价为19.8元。另一种1kg的速冻玉米,售价为26.9元。还有一袋400g的速冻甜青豆,售价是14.8元。根据包装袋上所标注的,这些速冻蔬菜的贮存条件均为-18℃或以下冷冻保存,保质期是12个月。

在大行宫的一家生鲜超市,记者看到一袋速冻什锦蔬菜,里面有南瓜、花生、玉米段、铁棍山药和毛豆,净含量300g,售价为9.9元,保质期两年。除了块状的速冻蔬菜,这家超市还在售速冻荠菜馅,净含量380g,售价为10.8元,保质期是

一年半。除了蔬菜,还有超市售卖速冻水果,包括蓝莓、草莓等,500g的价格为29.8元。不过,这类速冻蔬菜或水果在超市中的占比不大,品种也不多。记者探访期间,买这些速冻蔬果的市民不多,大多还是选择购买新鲜蔬果。

在夫子庙附近的一家主打生鲜产品的超市内,记者没有发现速冻蔬菜。新鲜蔬菜除了摆放在货架上,最多的是放在冷藏区域,便于保鲜。“没有那种冻得很结实的蔬菜,我们这里都是新鲜的菜。”对于速冻蔬菜,店员认为不新鲜,“菜还是现买现吃最好。”

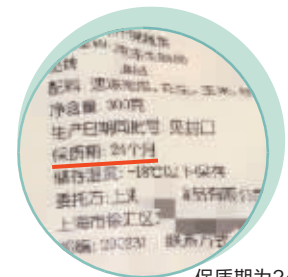
在普通蔬菜货架上,500g胡萝卜的售价是7.9元;剥好的青豆,400g的售价是12.4元;玉米棒,500g的售价是7.9元……对比起来,速冻蔬菜并不便宜。



超市在售的速冻蔬菜



速冻的荠菜馅



保质期为24个月

消费者

网店月销1000多单,有人吐槽口感

相比线下超市,速冻蔬菜线上卖得好些,销量高的月销可以超过1000单。

胡萝卜丁、青豆、玉米粒,网店售卖的速冻蔬菜,这种搭配比较多,价格和线下店差不多。记者看到,评论区里大多数买家表示买回去是做炒饭或者拌沙拉。

也有东北油豆角、西兰花、油菜芯、秋葵等速冻蔬菜。用速冻蔬菜做炖菜相对简单些,那能炒制吗?记者咨询了店家,对方建议用炖或者焯等方法烹饪,如果非要炒,下锅直接炒就行。评论区有买家留言说,做出来的油菜芯有点软,“毕竟是速冻的,口感不比新鲜的好。”速冻西兰花也遭到用户吐槽,“吃起来很软,

不能煮很久,过水即烂。”

也有市民看好速冻蔬菜。“虽然以前没听说过,但感觉蛮方便的。”在南京工作的小周偶尔做饭,有时菜买多了放在冰箱冷藏,没几天就蔫了,甚至会浪费不少。她说,如果速冻时厂家能做到干净卫生,买一些适合炖煮的速冻蔬菜放家里,什么时候想吃了取出来一些,方便还不浪费。

速冻杂菜

自己在家冷冻,达不到速冻标准

现代快报记者咨询了山东一家从事速冻蔬菜生产的公司,一名销售经理表示,市场上速冻的青豆、甜玉米比较常见,叶类、根茎类蔬菜解冻后,色泽上可能没有新鲜蔬菜好看,但是营养价值和新鲜蔬菜差别不大。对方解释,速冻蔬菜的存放时间更长、不受季节影响,适合工作节奏快的上班族,现在也有一些大型的餐饮店会选择速冻蔬菜。目前,速冻蔬菜已经出口到国外。

根据《速冻水果和速冻蔬菜生产管理规范》,在原料选择上,蔬菜原料应与产品类型相匹配,色泽鲜艳、外观完整、成熟度适中和鲜嫩。

速冻的主要工序包括漂烫、冷却、速冻、金属检测、低温冷藏。在速冻蔬菜时,经沥干的蔬菜应迅速在<-30℃的环境中冻结,冻结终了产品的热中心温度≤-18℃。此外,经金属检测的速冻水果或速冻蔬菜(或再次进行销售包装后),应快速进入温度≤-18℃的冷库。

自己可以在家制作速冻蔬菜吗?食品工程博士、科普作家云无心表示,自己制作的时候降温速度慢,会形成冰晶破坏细胞,化冻后细胞内液流出,影响口感。而速冻会形成“玻璃态”,不形成冰晶,化冻后基本上可以“复原”,这和生产设备或厂家的操作有关。

速冻蔬菜值不值得买?看法不一

江苏省营养学会公共营养师培训中心主任颜晓东在接受现代快报记者采访时表示,市面上供应的新鲜蔬菜从采摘、运输到售卖一般不超过3天,速冻蔬菜与其相比,主要是损失了一些水溶性的维生素,如维生素C、维生素B族等,“经过速冻的蔬菜,烹饪前加温解冻,这样的过程中会造成蔬菜内的水溶性维生素损失。”

在颜晓东看来,速冻蔬菜主要提供了膳食纤维、维生素以及矿物质等营养物质,不同品种的蔬菜营养成分不同。他说,并非所有蔬菜都适合冻起来,“一般速冻蔬菜有豌豆、胡萝卜等,叶菜很少,因为解冻后口感不是很好。”

注册营养师于良表示,速冻蔬菜可以储存更长的时间,让一些不应季的蔬菜可以随时吃到,食用方便。如果以规范标准来速冻蔬菜,可以最大程度地减少蔬

菜中营养素的损失。于良说,速冻的根茎类蔬菜营养损失相对较少,口感也能保存得比较好,例如胡萝卜、青豆等。不过,他还是建议大家选择新鲜蔬菜,“速冻蔬菜是一种不能选择新鲜蔬菜时的无奈选择。”

不过,云无心举了一个例子,他说,同等品质、同一批次的蔬菜,一部分刚采摘下来就进行速冻,另一部分经过商贩流向市场,一周之后,速冻蔬菜的营养损失比在市场流转的要少。因此建议,如果经常做饭,可以直接在菜市场买;如果买一次菜放一周甚至更久,可以选择速冻蔬菜。

“速冻蔬菜是新鲜蔬菜供应不是很方便时的一种替代品,家里的冰箱也不一定能达到很好的储存标准。”颜晓东建议,市民在日常购买时,应该首选新鲜蔬菜,买回来后一到两天内最好吃完。

专家



扫码看视频